目　录

禅与财富管理

——北京大学汇丰商学院演讲

『 2012年7月14日下午 』

主持人致辞：

今天，我们荣幸地邀请到了索达吉堪布，为大家带来“禅与财富管理”的精彩讲座。这也是北大汇丰商学院“禅文化与管理智慧高级研修班”为PE学员及各界朋友带来的专题系列讲座第二讲。

提起索达吉堪布，可能大家都有所了解。索达吉堪布是四川省炉霍县人，目前在喇荣五明佛学院主管汉族僧众。为了饶益汉地佛教徒，多年来堪布笔耕不辍，翻译了大量的藏传佛教经论。上个世纪，他曾跟随晋美彭措法王进行环球弘法，足迹遍布欧美及东南亚各国。除了弘扬佛法，他在慈善事业上也有卓越贡献，在贫困地区建立了多所学校和养老院，为失学儿童和孤寡老人提供教育和赡养服务。近年来，堪布还应邀到各地高校演讲，与知识界同仁们互相交流，探讨佛学和人生的真谛。

下面，有请北京大学汇丰商学院常务副院长苏磊老师，代表商学院全体师生为索达吉堪布献上哈达，表达我们最真挚的敬意！

（苏老师敬献哈达……）



今天，我利用一个多小时跟大家做个交流。首先强调一点：每个人的时间都很宝贵，我对时间也比较执著，所以希望大家认真听讲。当然，如果发现我讲的有不对之处，可以当面提出来，藏传佛教特别提倡辩论，在辩论过程中，一般是不会生气的。

刚才，苏老师给我献了一条哈达，作为今天演讲开始的缘起。献哈达是藏族的传统，藏族人在做大事前，首先都要敬献哈达。在座各位对藏族的传统不太了解，希望今后能了解一下藏文化和藏传佛教。在如今的宣传中所看到的藏传佛教，不一定是其本来面目。假如大家对藏传佛教有客观的认识，一定会对自己有利益。我这样说，并不是想拉你们学习藏传佛教。宗教信仰是个人的自由，也不一定人人都要信仰藏传佛教。我只是觉得，在遇到不甚了解的事物时，人应该保持客观求实的态度，这一点非常重要。

一、略释话题

看到今天的话题，有些人可能想：禅是佛教的术语，财富管理是世间的话题，前者是闭目沉思的状态，后者是锐意进取的行为，二者怎么能扯到一块呢？

答案有二：其一、在一切管理活动中，心智都是最高级的部分，如果我们掌握了禅的思想，提高了心智运作水平，就能有效地提高财富管理能力。

其二、大家都是希求成功的人，所谓的成功，不只是拥有钱财、地位、名声，成功更多是就心态而言的。也就是说，

只有对于自己的工作、家庭和社会负责任，有一种胜任感和成就感，才谈得上成功。而这样的心态，通过学习禅是很容易拥有的。

二、认识禅

（一）何为禅

或许有人问："什么是禅？"《坛经》中是这样定义的："何名坐禅？此法门中无障无碍，外于一切善恶境界心念不起名为坐，内见自性不动名为禅。""何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。"讲得简单点，所谓的禅，就是让心处于一种平静的状态。

（二）禅的功效

可能又有人问："学禅有什么用呢？"答案就是：能带来暂时和究竟的许多利益。

1.暂时利益

一般来说，人在心平气和时，所做的抉择往往比较明智；而心绪不定，比如处于困惑、焦虑、大喜、大悲时，或者被

贪欲、嗔恨等烦恼束缚时，所做的抉择就不一定合理了。

我们都有过这种经历，当和别人吵架时，自己说话、做事往往比较过分，过了两三天，头脑冷静下来后，才后悔莫及："唉！那天我在气头上，言行太离谱了，现在实在没法收场……"

如果我们经常禅修，内心经常保持宁静，就不容易犯这种错误。虽然从严格意义上讲，只有安住法性才叫做禅，但一般来讲，只要心处于平静状态，都可以称为禅。因此，只要我们的心能静下来，行住坐卧就可以不离禅的境界。

目前，禅在西方引起了普遍重视，许多人通过禅修调整心态，从而在事业上取得了极大成功。"苹果"之父乔布斯，就是一个典型的例子。乔布斯的天才创意受到无数人追捧，说起他的成就，不得不提到禅——传记中记载，乔布斯的许多创意都是禅修时出现的，每次做重大抉择之前，他都必须禅修一会儿。

所以我建议，今后大家在做大的决定前，也应该让自己的心静一静。如果没法做到特别静，最起码要观察自己的心，尽量处于善心的状态。佛教中常讲，做任何事情首先要观察

发心，如果自己的发心很好，所做的事情对自他会有利益；如果是自私自利的发心，或者心处于烦恼状态，所做的事情对自他不一定有好处。



禅分为世间禅、出世间禅。出世间禅是一种高深的境界，在佛教的历史上，不少高僧大德证达了此种境界，如汉地的达摩祖师、惠能大师，藏地的宗喀巴大师、米拉日巴尊者，印度的龙树菩萨、法称论师等。对于这种禅，大家可能望尘莫及，即使这辈子再努力，也不一定能获得。不过，只要自己肯付出努力，完全可以获得世间禅的境界，有了这种境界，就可以像乔布斯那样，在世俗层面为人类做出贡献。

2.究竟利益

从究竟上讲，习禅是为了认识真理。一般来说，认识真理有两种途径：一种途径是以分别心进行分析、探索，通过长期的钻研，最终有所发现；另一种途径是通过禅修，让心达到最细微的状态，从而迸发出智慧的火花。在历史上，许多禅师走的是后一条路，如惠能大师没有系统学习佛法，他就是通过禅而大彻大悟，通达了万法的真相。

汉地有不少禅宗经典，对通过禅修认识真理有极好的宣说。如《楞严经》云："狂心自歇，歇即菩提。"我们都知道，大海波涛汹涌时，无法呈现出月亮的影子，只有风平浪静时，才能呈现出月影。同样，如果我们的心波动不安，被各种分别杂念所蒙蔽，也无法显露本具的智慧，只有通过禅修让心平静下来，才可能瞥见真理。

从这个角度来看，现代人是有点可悲的。跟过去相比，如今物质条件要好得多，我小时候喜欢的食品，现在的孩子根本不放在眼里。可是，以前尽管物质条件差，人们的内心却很平静，现在什么都有了，人们内心的分别妄念也越来越多了。

三、禅与财富管理

现在是商业时代，作为经济人，大家都在追求“财富最大化”。然而，商场无情，情况好的时候可能日进斗金，情况不好的时候可能一夜间血本无归。财富的大起大落，给人们内心带来了巨大波动。下面，我就从禅的角度谈谈财富管理。

（一）禅对财富管理者的意义

财富是依靠人管理的，因此，提起财富的管理，不得不论及财富的管理者。在我看来，商界人士若能经常禅修，可以有效地改善身心状况，如此一来，便有了从事财富管理最有利的“本钱”。

科学研究已证实，禅修对身心有诸多好处。日本京都大学有一位佐藤幸治教授，他在《禅的效验》一文中说：坐禅有多种功效，如安定情绪、增进思考力、治疗过敏性疾患……下面就此略加说明。

1.增强忍耐力

禅修可以增强人的忍耐力。现代人的一个缺点就是缺乏

忍耐力，许多人看似很成功，实际上内心的堪忍力非常差，工作中、生活中遇到一点点挫折，比如别人说一句、领导批评一次，老半天都想不开，甚至会做出极不明智的反应。

对于一个人来说，忍耐力是不可缺少的禀赋。若没有一颗坚强的心，即使外在的地位再高、事业再大、长相再好、钱财再多，也不可能拥有幸福。因此，希望大家通过禅修，让自己变得坚强起来。

2.化解烦恼

禅修是化解烦恼的无上妙药。龙猛菩萨在《大智度论》中说："禅为清净水，能洗诸欲尘，禅为金刚铠，能遮烦恼箭。"意思是，禅定就像清净的水，能洗净欲望的尘埃；禅定又像铠甲，可以遮挡烦恼的毒箭。

虽然人人希求快乐，可是在生活和工作的巨大压力下，现在的人每天忙忙碌碌，不仅没有快乐可言，反而有一大堆说不清的烦恼。这个时候，如果能适当地禅修，就可以有效地化解烦恼。

作为凡夫人，不产生烦恼是不可能的，因此，我们应该像清洗身体一样，及时清除心里的垃圾。早上起来，不光要

洗脸刷牙，也要禅修一会儿，这样的话，一天都会拥有放松、积极的心态；晚上睡觉前，不光要沐浴洗漱，也要让心静一静，这样的话，睡眠质量也会很高。如果每天坚持这样做，贪嗔等烦恼就会越来越轻。

3.延缓衰老

禅修不能保证长生不死，却能有效地延缓衰老。在佛教徒当中，有不少经常禅修的人，随着年龄的增长，这些人不仅未显衰老，精神和气色反而越来越好。

我有一位上师，他今年已经 80 高龄了，头脑依然十分清晰，最近还刚完成了一本 30 万字的佛学巨作。这就是禅修的殊胜功效。

人的大脑如果不锻炼，就会慢慢退化。目前在美国，60 岁以上的人当中，老年痴呆症患者非常多。中国正进入老龄化社会，这个问题也越来越严重。在座各位现在还年轻，可是再过 20 年，就会步入人生的后半程，那个时候，如果你有禅修的习惯，不仅不会孤独，大脑也不容易衰退。

4.治愈疾病

禅修还能治疗多种疾病。日本的长谷川卯三郎博士在《新医禅学》中说，通过禅修可以治疗高血压、胆结石、肺病、胃病等 12 种病。

身和心存在密切关系，科学家发现，糟糕的心态会影响健康，在极端情况下，甚至会直接导致疾病。曾经有这样一件真事：一个人去医院看病，本来没有患癌症，可是医生误诊为得了癌症。看到诊断书后，他万念俱灰，不久真的死于癌症。



在青藏高原，常可以看到年逾九十甚至百岁的老人，这些老人身体非常健康。说实话，从气候、物质等方面看，藏地的条件比汉地差得多，可是因为藏族人有禅修、持诵佛号与心咒的习惯，所以他们的心比较清净，由于心清净，直接或者间接避免了许多疾病，从而拥有了健康和长寿。

5.激发创造力

在人类历史上，涌现过无数哲学家、科学家、文学家，他们通过努力在不同领域有所建树。在我看来，这些人的成就，多多少少离不开禅。为什么呢？因为粗大的心只能了解简单的道理，只有心处于最微细状态时，才可能触及深邃之理。

因此，一个人如果经常禅修，波动不停的心就会平静下来，心静下来后，就容易见到事物的真相了。不信的话，今天晚上你可以静坐一会儿，在静坐过程中，或许会领悟到一些平时觉察不到的真理。

6.减轻压力

长期处于重负下，对人的身心极为不利。如果我们有禅修的习惯，就可以有效地纾缓压力。

在当今的大气候下，人们像蚂蚁一样忙忙碌碌，拼命寻求地位、财富和名声，而且始终无有满足，好不容易实现了一个目标，马上又开始寻找新的目标。在此过程中，由于身心不堪重负，在我们的身边，许多人已经倒了下去，不知道什么时候自己也会倒下去。

在沉重的压力下，许多人甚至做出了最不明智的选择——自杀。资料显示，目前中国是世界上自杀最严重的国家之一，每年有 28.5 万人自杀，250 万人自杀未遂，平均每 2 分钟就有 1 人自杀，8 人自杀未遂。

以你们北大而言，这是无数人梦寐以求的学府。在外人看来，进了北大就像到了天堂。可是在北大，仅 2008 年，就有8个学生自杀。许多人大为不解——进了这么好的学校，为什么要放弃生命呢？据调查，在这些人当中，学业和就业压力过大是自杀的主要原因。

校园里的学生如此，在社会上的成功人士当中，自杀者照样大有人在。有一份资料说：据不完全统计，自从 1980 年以来，中国已经有 1200 多位企业家自杀。

在座的各位会不会自杀呢？不好说。现在你各方面还不

错，在你看来，人生应该永远是这样阳光灿烂。然而，一切都是无常的，或许一夜间你就会失去一切，那个时候你还能坦然面对现实吗？如果不信，就看看陈水扁的经历吧——在任台湾总统时，人们对他是何等恭敬，然而刚一卸任，他就因经济问题被收审，最终被判处 18 年监禁。这个世界上，还有许多类似陈水扁的人，风光无限的时候，无数人围绕在他身边，一旦从顶峰坠落，再没有一个人会理睬他。这就是现实的残酷！

因此，大家要认识到：除了拥有财产、名声、地位等身外之物，作为一个人，更应该有应对压力的智慧，只有这样，才能面对人生的风风雨雨。

“文革”期间，许多高僧大德身陷囹圄，虽然这些大德身体受尽折磨，承受着常人无法想象的痛苦，可是他们内心并没有受到任何伤害，反而利用这种机会精进修持佛法。我就认识某寺院的住持，他坐过 21 年牢。当我问及狱中生活时，他不无怀念地说：“其实，狱中生活是一段美好的经历，在监狱里，我不需要和人交往，每天有大量时候禅修。出狱以后，无数信众恭敬承事自己，可是一观察，自己的道心反不如从前了。”

（二）禅的财富管理之道

1.最初如何看待财富

客观地说，钱既有好的一面，也有不好的一面：没钱的时候，你和家人的感情比较融洽；有钱以后，家庭关系或许反而今不如昔了，对亲友也不像从前那样关心了，而且内心的贪心、傲慢等烦恼也会增上。

佛经中有一个故事：一次佛陀和阿难在路上走，佛陀看到路边有一个金瓶，便对阿难说："看，这里有一条毒蛇。"阿难看到后也说："是的，这里有一条毒蛇。"随后他们就离开了。

附近一个农夫听到这些话，便去看毒蛇在哪里。结果他没看到毒蛇，反而见到一个闪闪发光的金瓶。农夫心想："这些沙门真是奇怪，这么好的金瓶，怎么说是毒蛇呢？"于是他便将金瓶据为己有。

农夫发财以后，再也不去种田了，天天在家中和狐朋狗友玩乐。然而好景不长，因为这个金瓶，他被卷入一场经济纠纷，最后被关进监狱。那个时候，农夫才醒悟过来：原来自己虽然贫穷，可是生活自由自在；后来自己有了金钱，却失去了幸福。

所以，钱财确实是个复杂的东西，在进行财富管理之前，一定要对财富有个正确认识。

2.前期如何设计投资

作为财富的拥有者，应该妥善管理财富，在这个时候，借鉴佛法的智慧是非常有必要的。

有些人会问："佛法提倡看破红尘、放下一切，而企业家追求的是发展、竞争，水火不相容的两个东西能扯到一块吗？"

这种怀疑是没必要的。佛法不离世间法，只要翻开佛经就会发现，早在 2500 多年前，佛陀对如何管理财富就有详细的宣说。如《杂阿含经》中讲："应该将财富分成四份，一份用于生活，两份用于投资获利，一份存下来以备不测。"

投资是大事，如果事先没有合理地规划，随随便便投资，很可能血本无归。遗憾的是，现在许多人没有一点智慧，眼睛只看好的一面，不看坏的一面，闭着眼睛盲目投资，最后深陷困境。更可悲的是，有些投资者就像赌徒一样，自己的本钱并不多，可是因为急于扩张而到处融资，最后没有能力还债，只好一死了之。

所以，作为投资者，应该从佛法中汲取智慧，头脑要保持冷静，投资之前要从多方面考虑。对于未来，既要有美好的期望，也要有最坏的打算，只有这样，才能保证投资的安全。

3.中间如何创造财富

创造财富是一项极具挑战性的工作，它需要高超的智慧和能力，这种智慧和能力通过禅修可以得到提升。

美国有一个高盛集团，这是一家著名的金融投资企业。该公司有一名优秀高管——乔治先生，他的成功和禅修密不可分。乔治先生有 30 多年的禅修史，每当在工作中做重大决策时，他都要禅修一会儿。乔治有一部私人飞机，他经常利用乘飞机的时间禅修。不仅自己禅修，乔治还经常劝下属

禅修，为此他设立了专门的禅修室。

在国外，不仅高盛公司，许多大企业和机构都有禅修中心。我在一次演讲中提到禅修时，有人问我：“禅修不是闭关吗，如果企业里搞禅修，那还怎么赚钱？”其实，禅修不是让你不上班，关起门来专门打坐，禅修完全可以跟工作结合起来。

此外，禅的思想还可以起到凝聚员工的作用。作为现代企业，只有具足有内涵的企业文化，才能形成强大的凝聚力。如果企业靠物质手段吸引员工，这会导致开销增大；如果以感情手段吸引员工，比如给员工派发生日礼物，或者逢年过节看望员工，效果也相当有限；而如果企业有优秀的企业文化，比如以禅的思想作为核心理念，对员工的心灵有所利益，就会对员工保持长久的吸引力。

我长期在佛教团体中担任管理工作，在此过程中，我始终有这种感觉：现在的人最缺乏精神财富，作为管理者，只有在精神上对人有所帮助，才能给员工带来真实的利益，才能调动大家的积极性。因此，今后在从事管理时，希望各位留意这一点。



4.最后如何运用财富

有了财富以后，我们不能只顾着享受，还要合理地运用财富。

佛经中说：“财富乃五家共享之物，王臣以法令取之，盗贼以非法夺取之，不肖后人以放逸衰败之，水火溺焚而毁坏之，由人共取由天没收之。”

因此，如果我们只顾着赚钱，不懂得合理运用财富，等自己死的时候，一辈子辛辛苦苦积攒的钱落到谁手里，这就很难说了。

曾有一篇博文说："一个高档手机，70%的功能是没用的，一栋豪华别墅，70%的面积是没有用的，一辆高档车，70%的速度是没用的，一辈子积累的钱，70%是自己用不上的……"

试想：如果我们苦干了一辈子，好不容易挣到一笔钱，可是其中的 70%自己却用不上，这就太可惜了。因此，大家应该趁自己有主宰权的时候，将钱财尽量用在有意义的方面。

最有意义的运用财富方式，就是帮助他人。如果能像比尔·盖茨或者李嘉诚那样，拿出大量钱财用于慈善，这当然最好不过。如果做不到这样，也应该尽己所能。比如你挣了 100 万元，就应该考虑：能否拿出 10 万或者 5 万元帮助他人？

在我们身边，贫穷的人非常多，只要你肯发心，利益众生的机会俯拾皆是。在帮助众生的过程中，你最好亲自去做，不要假手于人。现在的社会比较复杂，如果把钱交给政府，官员不一定把钱用来帮助穷人；如果交给某些机构，也不敢保证一定会用在刀刃上。这样说，或许显得我分别念比较重。其实我的意思主要是，在帮助众生的时候，应该自己亲自去

做。

在座各位也许不知道，我们伸出的援助之手，对别人是多么的重要：有些贫困大学生本来没有机会读书，有了你的帮助，他的一生会因此而改变；有些人本来没钱看病，正处于死亡的边缘，有了你的帮助，他的生命重现光明……所以，大家还是努力抓住机缘，向那些需要帮助者伸出援助之手吧！

我总觉得，作为事业有成之士，应该对社会、对他人做一点有意义的事情，这样，自己赚的钱才有意义。其实，钱的价值就在于运用：使用得当，钱会对自他带来利益；使用不当，钱不但没有利益，反而会带来身陷囹圄、家庭破裂等各种不幸。在座各位是有智慧的人，应该让钱变得有意义，千万不要让钱给自他带来不幸。

今天就讲到这里，很高兴有和大家交流的机会。我觉得北大不愧为名校，有一种包容开放的气氛，北大的师生们胸襟也比较开阔。通过今天的讲座，希望大家对禅的智慧有所领悟，能以禅的心认识财富、创造财富、使用财富，在力所能及的范围中帮助他人！

附：

北京大学汇丰商学院问答

『 *2012* 年 *7* 月 *14* 日下午 』

（一） 问：请问怎样打坐？

答：有这样一句话："参禅不在腿，念佛不在嘴。"所以，禅修的形式不重要，关键是让心静下来。当然，如果身体调得好，禅修的效果也会好。

在禅修时，应该采取毗卢七法坐式：双腿跏趺坐，两手结定印，身体挺直，两肩放松（两臂展开，不要内收），头稍微前倾，眼睛微睁，舌抵上颚。如果以这种坐式禅修，心就比较容易调伏。

（二） 问：佛法里面讲："一即一切，一切即一"。这是什么意思？

答：这是对万法真相的描述。世间所谓的“一”和“多”，是未经详细观察而安立的，如果严格观察，二者都是不成立的。

比如一个瓶子，它是由无数微尘组成的，所谓“一个”瓶子，只不过是个假名。既然“一个”瓶子不成立，“多个”微尘自然也不成立。既然“一”、“多”是假立的，“一”就可以包含“多”，“多”也可以成为“一”。

“一即一切，一切即一”这句话，如果换一种说法，就是《心经》所讲的“色即是空，空即是色”。

问：在寺庙经常能看到“不二法门”四个字，请您开示一下“不二”的涵义。



答：所谓“不二法门”，是超离有无的不可思议境界。参禅的开悟境界就是如此，这种境界无法用

语言宣说——说有也不对、说无也不对，不能用思维分别。

（三）问：我是学会的学员，请上师对我们组的学员说几句祝福和鼓励的话。

答：希望大家通过修行，让此起彼伏的分别念停下来，进而遣除内心的无明和迷惑，认识到万法实相，之后利益一切众生！

成佛，不是为自己幸福，如果为了自己的幸福而修行，这没有太大意义。幸福是建立在利他基础上的，所以，我希望你们以实际行动利益众生。

（四）问：怎样才能做到“参禅不在腿，念佛不在嘴”？

答：“参禅不在腿，念佛不在嘴”，这是从究竟上讲的。但对初学者而言，参禅还是要盘起双腿，佛要一句一句念。到了最高境界时，就可以不必执著这种形式，行住坐卧都可以修行，比如正要发脾气时，立即反观自心，心就可以平静下来。

（五）问：我是这样理解的：禅是一种境界，禅修就是达到这种境界必需的过程。我的理解对吗？

答：对，禅确实是一种心的境界，禅的境界有高有低，有世间的四禅八定，也有出世间的境界。禅修的目的就是要达到禅的境界。

对于禅，现在的学者有各种描述，有些人甚至将禅运用于茶文化、炒股票上。当然这都是可以的，佛法本来就可以融入生活的方方面面。不过归根到底，禅还是一种需要自己去品尝的境界。

（六）问：我想提升自己的语言能力，请问：您是用大脑还是用心说话？如何才能做到脑、心、口统一，从而侃侃而谈呢？

答：如果不用脑，嘴巴是说不出话的；如果不用心，也说不出有深度的话。所以我在演讲时，心、脑都用了，但主要用的是心。

学者用脑子说话，在脑子里记了很多数据和案例，然后把这些东西复述出来，除此以外，基本上没有自己的体验。



而修行人用心说话，不一定引用很多案例和理论，可是他们能结合自身的境界来宣说。我尽量向后者靠齐，在演讲的时候，一方面引用案例和理论，一方面结合内心的感悟。

主持人结语：

非常感谢堪布的精彩答疑！今天的交流时间虽短，留给我们的思考却很悠长，甚至可能伴随自己一生。

在座大都是 PE 学员，我们参加 PE 班，是为了追求财富和成就，然而，每个人也应该问自己：是不是获得财富和成就，人生就能拥有快乐？

希望今天的讲座给大家带来一点启示，为大家点亮指引未来的明灯。好，让我们用掌声欢送堪布——

扎根于内心的财富

——清华大学职业经理训练中心演讲

『 2012年7月17日晚上 』

主持人致辞：

吉林省建设银行的同学们，大家晚上好！

清华大学与吉林省建设银行合办本届“领导艺术与科学决策高级研修班”，目的是帮助大家提高个人修养与领导能力，这主要是就职业人角度开展的培训。然而，不知各位想过没有：作为个体的人，我们自身的内在需求是什么？怎样才能满足这种需求？

改革开放三十年以来，我们的物质生活有了极大改善，可是我想问大家一个问题：“有谁发自内心地感觉幸福？”这个问题我问过许多人，然而，几乎没人觉得自己很幸福，有些人甚至觉得还不如小时候幸福。

今天，我们荣幸地邀请到一位藏传佛教的高僧大德——索达吉堪布，希望以他佛家的智慧，为我们解密幸福之路。

索达吉堪布是喇荣五明佛学院的大法师，他不仅承担着佛学院汉僧的教学与管理工作，还致力于将佛法传播至世界各地。多年来，堪布翻译了大量藏传佛教经论，并撰著了大量佛学著作，可谓著作等身。近年来，堪布还通过网络、视频、微博等科技手段，广泛传播佛法、接引善信。除了弘扬佛法，堪布也积极参与社会慈善事业，在此方面亦有卓越贡献。

下面，请全体起立，让我们用热烈的掌声欢迎索达吉堪布演讲——

今天是 7 月 17 日，一个特殊的日子——“世界关爱日”。去年的今天，我参加了首届“世界关爱论坛”，论坛的主题是“关爱环境 关爱生命”。我在论坛上呼吁，作为有崇高智慧的人类，既要关爱自己赖以生存的自然环境，也要关爱身边的所有生命。

说到关爱自然环境，各位都清楚，当今时代，大自然正遭受着前所未有的破坏。从根本上讲，这些破坏源于人类的贪欲膨胀。怎样才能制止贪欲的膨胀呢？这就与今天的主题——“扎根于内心的财富”密切相关。下面，我就谈谈这方面的道理。



一、何为财富

财富，是一个人们历来热衷的话题。简单讲，所谓财富，可分为外财富和内财富：外财富是指房屋、轿车、金钱等物质财富；内财富是指智慧、信仰、爱心等精神财富。

二、外在的财富不可依赖

本来，对于人来讲，外财富和内财富都是不可或缺的，然而在现实中，人们往往忽略了内财富，只重视外财富。这种片面的财富观不仅没有给人们带来幸福，反而导致了极大的不幸。

托尔斯泰讲过一个故事：从前，俄国有一个地主，他最大的心愿就是收购土地。有一次，他听说在南方有大片沃土，只要给当地族长一小袋黄金，就能获得一天脚程所围绕的土地。于是他到了南方，找到当地的族长，谈妥了以黄金换土地。第二天一早，他就在原野上狂奔起来，为了圈到更多的土地，他一直不肯休息，最终活活累死了……从这个故事可以看到，对物质的过分追求，给自己带来的，很可能是灾难。

相反，如果一个人精神上很充实，即使生活简单朴素，也会拥有内在的宁静和幸福。唐代有一个庞蕴居士，这是一位开悟的大修行人，他曾将万贯家财沉入湘江，并说了这样一个偈颂："世人多重金，我爱刹那静，金多乱人心，静见真如性。"

遗憾的是，现代人将价值观完全建立在物质上，一直在

拼命追求物质。然而，随着占有的东西越来越多，幸福却离自己越来越远：小时候，逢年过节才能穿一件新衣服，吃一顿美餐，可是内心非常快乐；后来，物质条件极大丰富了，浑身上下都是名牌，美味佳肴随便享用，内心却没有快乐可言。

爱因斯坦说过："如果把物质享受当作生活目的，这叫做'猪圈理想'。"他的话很有道理。我们知道，猪除了吃饱喝足以外，再没有其他追求了，如果人除了物质的希求外，没有任何精神追求，跟猪就没什么区别了。

佛法中有一句名言——有漏皆苦，也就是说，物质享受带来有漏安乐，并非真正的快乐。因此，作为万物之灵的人，应该超越对饮食男女的耽执，追求更高层次的精神享受。

退而言之，即使不谈精神层面的东西，仅从这个世界的实际情况来说，对物质享受的过度追求，也是不现实的。圣雄甘地说："地球能满足人类的需要，但满足不了人类的贪婪。"有些未来学家认为，如果全世界都达到美国的生活水平，20 个地球的资源都不够。

现在中国有 1 亿辆汽车，这已给交通造成了极大压力，

在许多城市，堵车成了家常便饭。假如中国达到美国的标准——平均每两个人有一辆车，全中国要有 7 亿辆车。试想：这会给交通带来多大压力？会消耗多少资源？会造成多大的污染？

三、寻求扎根于内心的财富

（一）内在的富足才会带来幸福

我去过喜马拉雅山麓的小国——不丹，印象当中，这个国家经济并不发达，住房、交通条件都非常一般，可是因为人们内心很充实，没有太多的贪欲，所以过得非常快乐。

与不丹人相比，我们有些人就不同了。由于所需太多，许多人日日夜夜都在苦干，忙得甚至跟家人说话的时间都没有，更不用说闲下来享受生活了。结果，钱财倒是越来越多，可是内心却越来越痛苦。

许多人百思不得其解：为什么我总是得不到幸福？为什么我总是痛苦不堪？原因非常简单：一是心里的欲望太大，二是所有的努力和奋斗是为了自己。所以，如果这些人能放弃过多的欲望，从为自己奋斗转变为利益他人，幸福就会随之而来。

我们看一个这方面的典范：美国有一位富勒先生，他从小有一个梦想——将来要赚到 1000 万美元。为了实现这个梦想，富勒拼命工作，30 岁时他已经赚到了 100 万美元。可是这个时候，一系列问题出现了：由于过于劳累，他患上了心脏病，加之没时间照顾家人，他的家庭也出现了危机。富勒逐渐意识到，在得到财富的同时，自己也失去了许多。

经过抉择，富勒转变了理念，原来他的目标是拥有 1000 万美元，现在他的目标是为 1000 万无家可归者建设家园。从那以后，富勒放弃了自己的生意，投身于一项伟大的事业——“人类家园”。

渐渐地，他的努力得到了广泛支持，美国前总统卡特也穿上工装裤，到“人类家园”的工地参加义务劳动。目前，“人类家园”已建造了 6 万多套房子，为超过 30 万人提供了住房。以前，富勒是财富的奴仆，并差点被财富夺走家庭和健康。后来，富勒放弃了自我，为他人的福祉而工作，结果成了财富的主人，并且重获健康和幸福。

所以，想获得幸福的人，应该考虑向富勒先生学习。有些人可能想：“我先挣钱，等变成大富豪了，再回馈社会。”其实，捐多少钱是一回事，关键是要有饶益他人的善心。



现代人最缺的就是利他心。我们只需稍加观察就会发现，现在的人普遍比较自私，从高高在上的官员，到身处社会底层者，人人都在为自己而奋斗，整个社会充斥着“人不为己，天诛地灭”的氛围。要完全改变这种风气，当然有一定困难，不过，我还是希望大家从自身做起，努力培养利他的善心。

（二）内在的富足才是富裕

人和人不尽相同：有些人外在富裕，内在贫穷；有些人外在贫穷，内在富裕；有些人外内都贫穷；有些人外内都富裕。严格来讲，只有内在富足才算富，否则，即使家财万贯，也只能算穷人。

佛经中有一个故事：

古印度有一位善生长者，他有一个价值连城的紫檀香宝盒。一天，善生长者宣布："我将把这个宝盒送给世上最穷的人。"听到这个消息，贫人们纷纷前来索要宝盒。

可是善生长者对每个人都说："你不是最穷的人。"

大家问："到底谁是最贫穷的人？"

善生长者回答："是波斯匿王。"

这话一传十、十传百，传到了波斯匿王耳中。波斯匿王大怒，派兵把善生长者抓来，质问道："看看我的仓库，满是金银财宝，你为什么说我是世上最穷的人？"

善生长者不慌不忙地说："大王，虽然您的仓库里满是金银财宝，可是全国有这么多穷人，您却没有帮助他们，所以，您的财富是没有意义的。另一方面，在您的内心中，对财富始终没有满足感，这种心态跟乞丐又有什么区别呢？"

听了善生长者的话，波斯匿王觉得很有道理，于是下令打开国库，向人民慷慨发放布施。

从这个公案可知，如果一个人光是囤积钱财，没有合理地运用钱财，内心始终欲壑难填，这种人哪怕再有钱，也是不折不扣的“穷光蛋”。

当今时代，这样的“穷光蛋”大有人在。有些人在银行里有巨额存款，不仅自己舍不得用，也不愿意给别人用，这样的钱再多也没有意义，最终只能便宜了银行。

瑞士的银行由于奉行严格的保密制度，所以吸纳了来自全世界的资金，许多富人都以钱存在瑞士而感到放心。在这些存款中，有相当一部分是见不得人的秘密资金，如果储户生前没来得及处理这些存款，死后这些钱就归银行了。前不久，我遇到一个新加坡人，他说新加坡正在效仿瑞士，银行也开始为储户严格保密，结果不费吹灰之力，世界各地的钱流就滚滚而来。

我不清楚在座各位的状况，有些人也许非常富有，有些人也许并不富裕，但不管你属于哪种人，都应该合理使用自己的钱财，除了维持日常生活，也要拿出一部分钱帮助他人，千万不要成为只进不出的守财奴。

从因果的角度来说，帮助他人就是增上自身的福报。现

在中国有一位叫曹德旺的慈善家，他是一个虔诚的佛教徒，他自称深信“善有善报，恶有恶报”。截至目前，曹德旺在慈善方面的捐款累计已达 15 亿元，随着善法越做越大，他的福报越来越大，事业也随之蒸蒸日上。

（三）应当寻求内在的富足

既然富足来自内心，因此，只要我们能调伏自心，对生活抱着随缘的态度，不管有没有豪宅、名车，总能拥有一份满足感，让自己活得轻松快乐。反之，倘若内心没有调伏，就始终不会有幸福可言。

可能大家听说过这样一个公式：欲望−实力=痛苦程度。这个公式非常经典，可以想象，一个人如果自身条件有限，目标却订得高不可攀，非要赚到 100 万、1000 万……必定会活得痛苦不堪。

说起调伏内心，就不得不涉及佛法。在佛法中，有许多调心的独到窍诀，如果人们掌握了这些，就能抚平浮躁不安的心。

大家不要误会，我并不是拉你们皈依佛教。信仰佛教当然很好，一个人若没有佛法的正见，很可能无恶不作。不过，

即便你不信仰佛教，佛法中也有很多值得学习的道理，比如，平等观、慈悲观、无常观，等等。

有时候，看看佛法的观点，再看看现代科学的观点，我们不得不对佛法的智慧惊讶不已。上个世纪，爱因斯坦提出了“相对论”，颠覆了人们对宇宙的传统看法，在科学界引起了巨大轰动。其实，如果将佛教的“缘起性空”和“相对论”比较一下，人们更会大吃一惊：原来，佛法对这个道理早有宣说！

在世人粗大的分别心面前，佛法的智慧显得异常深邃。《金刚经》中说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”乍听这种说法，许多人根本无法理解：“不可能吧，我正在真实地赚钱、生活，这一切怎么会是梦呢？”然而，只要以佛法的智慧深入观察，最终就会明白，自己执著的一切，名声、财产、地位、感情，确确实实都是一场梦。

有了佛法的智慧，即便不谈获得解脱，对现实生活也很有用。以诸法如梦来说，如果我们经常思维：二十年前的一切，跟二十年前的梦有什么区别；昨天发生的一切，跟昨晚的梦有什么区别……时间长了，就能减轻执著、消除烦恼。

我一再地赞叹佛法，也并非“王婆卖瓜，自卖自夸”。佛教不需要我来打广告，我只是希望大家对佛教有个正面了解。当今时代，人们对佛教存在太多误解，各种媒体经常歪曲佛教的形象，将许多莫须有的丑闻栽到佛教徒头上。我承认，佛教徒中有好有坏、有真有假，可是相比不学佛的人，佛教徒从总体上要好得多。不信的话，你们只要看看《高僧传》，就会知道历史上有多少伟大的佛教修行人。

四、获得内在幸福的方法



佛法中有许多实用的道理，这些道理不要说全部用上，哪怕能用上一个，对人们的生活也有很大利益。下面，我就

向大家介绍几个提升幸福的方法。

（一）淡化执著

佛教经常讲，对任何事物，不论感情也好，财富也好，都不要太执著。越执著，就越痛苦，所以，大家要努力淡化执著，否则，即使你贵为国家主席，或者富为世界首富，也不一定幸福。

退一步讲，假如你实在要执著，也不要为自己执著，而应该为众生执著。为什么呢？因为许多人的痛苦都源于对自我的执著，基本上没有因国家、社会、众生而痛苦过。不信的话，大家回想一下：在自己流过的眼泪中，有多少是为自己流的？多少是为他人流的？

（二）深观无常

佛法认为，一切诸法都是无常的。如果对这个道理有深刻体悟，就能从痛苦的镣铐中解脱出来，拥有轻松快乐的心境。

日本有一个叫堤义明的企业家，在鼎盛时期，他坐拥160亿美元的庞大家产。1987年和1988年，堤义明两度雄踞《福

布斯》世界富豪榜首位。松下公司创始人松下幸之助赞叹他："堤义明是集创业与守业于一身的第二代，他身上有帝王的独特素质。"索尼公司创始人盛田昭夫也感叹道："既生瑜，何生亮？我的最大不幸，就是与堤义明生于同时代。"然而，世事无常，这个曾经的日本商界泰斗，后来因涉嫌做假账和股票内线交易而被警方逮捕。当 70 多岁的堤义明站在法庭上接受审讯时，恐怕谁都无法理解他内心的痛苦。

大家设身处地想想：假如自己以前是世界首富，后来沦落到锒铛入狱的境地，这该是多么无常！其实，这样的无常随时都可能发生。今天，你是有头有脸的大人物，人人都赞叹你、拥戴你，可是一夜之间，你也许就会沦为世上最可怜之人。

在现实生活中，类似的无常还有很多：

以前北大有一个部长的儿子，读书时，他每天有奔驰车接送，同学们都非常羡慕。毕业后，他顺利地踏上仕途。然而好景不长，他的父亲因故倒台，他也随之失去了高位，由于无法面对这种现实，最终他选择了自杀。

另外，卡扎菲担任利比亚总统长达 42 年，是阿拉伯国

家执政时间最长的领导人。然而，这位阿拉伯世界的风云人物，最终却惨死在政敌手中。

还有，萨达姆执掌伊拉克政权 24 年，期间聚敛了巨额财富。据《福布斯》杂志说，他的家产有 20 亿美元，据哥伦比亚广播公司的消息，他的资产共有 100—200 亿美元。但到头来，萨达姆却被美国人送上了绞刑架，巨额财富也灰飞烟灭了。

所以，身处无常世间的我们，应该有强烈的无常感，不要总是天真地认为："我不是好好的吗？不是过得快快乐乐吗？我肯定不会遇到不幸！"人生很难说，如果对未来没有充分准备，当意料不到的局面突然出现时，那自己就"惨"了。

（三）培养善念

拥有一颗善良的心，是幸福的根本。佛经中对此有广泛分析，我在道理上就不多说了，如果有时间，大家可以自行了解。

不过，在当今的大环境下，保有一颗善心并不容易。《左传》云："六鹢退飞过宋都"。意思是，六只鸟在宋国首都上

方倒退着飞。为什么会这样呢？原来，当时天上刮着大风，虽然鸟儿奋力振翅，还是被风吹了回去。这就是时下的社会现状——有识之士虽然大力倡导道德，可是大众的道德水准却越来越下滑。看看现在的新闻，一会儿是毒奶粉事件，一会儿是地沟油真相，弄得社会大众人心惶惶。究其根本，这些问题都是道德缺失造成的。

不过，大环境越是恶劣，我们越不能放弃对善的追求。如果忽视了这一点，也许你的物质条件越来越好，原来是 20 层的楼，后来是 40 层的楼，原来坐 20 万元的车，以后坐 80 万元的车，可是内心的快乐却会越来越少。

说到这里，我有这样一种感觉：随着经济发展，现在的人越来越忙碌，也越来越没有快乐了。二十多年前，中国人物质条件一般，却有不少休闲时间。可现在，对大多数人来说，休闲已成了一种奢侈品。尤其是大城市的人，每天一早就开始奔波，直到深夜才拖着疲倦的身躯回家，累得连说话的力气都没有，一进屋就像尸体一样倒在床上。到了第二天，又愁眉苦脸地离开家……

从这个角度来讲，人生确实是苦的。佛经中对此说得很明白：“三界无安，犹如火宅。”在不懂佛法的人看来，佛教

对人生的看法未免太消极了，他们会不服气："我过得那么快乐，到处是灿烂的阳光，怎么能说苦才是人生呢？"其实，这种争辩只是未经详察的说法，只要深入观察，便不难发现生活的真实本质。

（四）知足少欲

从根本上讲，幸福是内心的感受，因此，如果我们有了内在的满足，就算物质条件再简单，也会过得非常快乐。

爱因斯坦到莱顿大学执教时，对住处的要求是有牛奶、饼干、水果，再加上一把小提琴、一张床、一张写字台和一把椅子。有了这些东西，他异常满意地喊道："人还需要什么？"这就是智者的境界。

佛经中说："知足之人，虽卧地上，犹为安乐。不知足者，虽处天堂，亦不称意。"在现实中，这些情况比比皆是。我们可以看到：因为有知足心，有些人虽然身居陋室，享用粗茶淡饭，却经常发出爽朗的笑声；而有些人因为不知足，虽然物质条件已经非常好了，脸上却难得见到一笑。

五、寄语：学习佛法是每个人的必需

亚里士多德说过："任何事物的存在，都有四种不可缺少的因：质料因、形式因、动力因、目的因。"以一张桌子来说：它是木头做的，这是质料因；以桌子的形式存在，这是形式因；依靠木匠而做，这叫做动力因；能起桌子的作用，这是目的因。

佛法存在于世已有数千年历史，虽然历经岁月的侵袭，可是佛法不但没有被推翻，反而更加焕发出勃勃生机。在我看来，这也离不开四种因的作用：佛法的本质是慈悲、智慧和信心，是质料因；佛法以寺院、道场、出家人、经书等方式存在，是形式因；佛法是释迦牟尼佛三转法轮宣讲的，是动力因；佛法能给一切众生带来安乐，是目的因。因此，佛法的存在和兴盛并非偶然，而是有其深刻原因的。

所以，大家不要把佛法看得太简单了，如果认为学佛就是剃光头、披袈裟，躲在深山里念阿弥陀佛，这种想法就太片面了。实际上，佛法是一种高级的教育。以我个人而言，接受佛法教育已经好多年了，但现在每天还在学习，乃至有生之年，我相信都会不断地学下去。为什么有这样的劲头呢？就是因为我深切地体会到：佛法太殊胜了，值得为它付

出一切。

学习真理对每个人都很重要，假如停止了学习，思想就会停滞不前。有些人经常说：“我太忙了，没时间学习佛法。”其实这是一种借口，只要你想学，再忙也能抽出时间。鲁迅就说：“哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的工夫都用在写作上了。”我很喜欢这句话。只要少说些废话，少做几件无聊的事，少看几部增长烦恼的电影、电视剧，肯定能空出时间学习佛法。

现在的社会诱惑力特别强，如果我们没有一种自律，很容易被卷入世间的浊流，最后无力自拔。因此，希望大家杜绝散乱，努力学习有益身心的知识，不断提升智慧和品德。



当然，短短一个小时的讲

座，你们的观念也不可能有彻底转变，但只要自己的人生观有点滴进步，这一个小时就有了意义；同样，一堂讲座下来，我们所处的环境也不可能完全改变，但只要自心有所净化，按佛教的说法——“心净则国土净”，外面的世界就会变得美好！

附：

清华大学职业经理训练中心问答

『 2012年7月17日晚上 』

（一） 问：金融行业竞争激烈，市场的“蛋糕”就这么大，参与竞争的银行却非常多。如果我们努力争取，就能多分得一些“蛋糕”，如果不努力，所得就会少。您怎么看待这个问题?

答：现在是商业社会，竞争是正常现象，关键是手段要正当。如果以合理方式参与竞争，这没什么不可以的。

你们在工作的同时，应把公司的事当作自己的事来做，通过努力赚到钱以后，除了给自己享用，也要对社会有所回馈，尽量帮助身边的人。

（二） 问：我一直在学您的课程，您经常强调要对

社会有责任心，要为大众献爱心。您的精神一直在激励我，我也想像您一样为众生做事情。可是因为自己把握不好，在做事情的过程中，常和他人产生冲突，自己心里对此挺纠结的。因为这种事情多了，现在观察自己的心，做事情的意乐比以前差了一点，我该怎么办?

答：不管什么人，都要有一颗善良的心。如今的社会，善良的人表面上看不一定成功，甚至经常受到各方面打击，不善良的人却经常成功，见到这种情况，我们心里不要有不平。要知道，坏人享受快乐，这是以前造善业的果报，他们现在造恶业，将来也必定会成熟苦果。

我们做善事遇到违缘，这是正常现象。俗话说“道高一尺，魔高一丈”，自己做好事的时候，经常会遇到来自家庭、社会各方面的障碍，这个时候要有应对的智慧，无论如何要坚持下去。

人生在世，应当尽量行持善法。在这方面，我们需要有所规划，比如一年做几次善法，或者一个月做几次善法。否则，每天浑浑噩噩地度日，除了为生计奔波，什么有意义的事情都不做，那当你离开人间时，回顾自己一生，恐怕会有很多遗憾。



问：我经常好心办坏事，这需不需要忏悔？

答：按理来讲，“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣”，所以这不是什么大问题。不过，如果事情确实做错了，忏悔还是需要的。

（三） 问：我家人信佛，经常参加放生。我对佛教并不抵触，也知道佛教是劝人向善的，可是在陪家人放生时，刚开始自己心情挺好，可是时间拖长了，我就会感到烦躁。

另外，因为家里有佛堂，家人要求我穿衣服正式，可是夏天天气较热，男士比较喜欢裸背，家人经常为此与我发生矛盾。请问：我应该如何与学佛的家人相处？

答：佛教是一种善的教育，如果家人对佛法有兴趣，你应该尽量支持对方。

至于放生时间过长、家里设佛堂带来的不便，这些问题都可以解决。放生有略的仪轨，如果没时间，也可以念这个。家中的佛堂平时可用帘子遮上，这样就能避免不恭敬。本来，佛教有许多融通的方便，只不过有些初学者执著比较大，觉得这样做不行，那样做也不行，所以经常和家人产生矛盾。

其实在生活中，和家人发生磕磕碰碰是正常现象。这些冲突不光是信仰导致的，生活习惯不同也会引发冲突。我看过一个消息，有一对夫妻，一个人晚上要吃干饭，一个人要吃稀饭，两人因此而争吵，最后都自杀了。所以，人和人的观点很难完全一致，关键是要互相理解、互相包容。

问：家人劝我念《大悲咒》、《心经》，但我认为心里有佛就可以了，不一定非要嘴巴念。我的想法对不对？

答：从理上讲，只要心中有佛就可以了。现在不少人自称心中有佛，可是他们心中到底有没有？不好说。说实在的，“心中有佛”是需要较高的境界。因此，我们不能以理废事。

在世间，如果你只是心里爱一个人，语言和行为却没有任何表示，这恐怕是不行的。同样，光说“心中有佛”还不够，还要拿出点实际行动，这才是心中有佛的体现。

（四）问：有一个叫李娜的歌唱家，我非常喜欢听她的歌。她信佛后唱过一首《南无阿弥陀佛》，我听后有两种感觉，一是觉得内心很平静，还有就是感觉到一丝淡淡的忧伤，似乎有一种尘缘未了的感觉。我想问，李娜现在快乐吗？

答：李娜唱过不少好歌，很多人都喜欢。得知李娜出家后，有些人理解，有些人不理解，觉得她的选择不明智。我写过一篇文章叫《红尘中的佛光》，介绍了一些演艺圈明星信佛的情况，在这本篇文章中，就提到了李娜的出家经历。

应该说，李娜出家是经过深思熟虑的，并非一时冲动之举。李娜不仅自己走上解脱之道，还将母亲也度入了佛门。



她曾对记者说：“到了美国后，我把妈妈接来同住。第一年我们母女有很多摩擦，妈妈没日没夜地劝我还俗，但她说服不了我，我也说服不了她，我们常常抱在一起哭。再后来，妈妈渐渐地感受到我的变化，渐渐接受了我的选择。现在我们生活得很好，妈妈每天念佛，跟我一起吃斋。”

出家后，李娜断绝了与红尘的联系，过着清净的修行生活。几年以后，一个朋友在美国与她邂逅，向她提了很多问题，李娜是这样回答的：“我没有出家，是回家了！”“以前的我并不快乐，我过去的生活表面上很丰富，可没有什么实质上的内涵……”从这些话推断，李娜现在应该比较快乐。

（五）问：我喜欢念《心经》和《大悲咒》，有时候晚上念诵过程中睡着了，有人说这样不行。请问，诵经过程

中睡着了好吗?

答：很好！如果诵经过程中死了，那就更好了！

刚才我听说喇荣五明佛学院一位出家人的母亲去世了，这位老太太是一个佛教徒，她在寺院拜佛，当拜到第三拜时，就跪着圆寂了。这个出家人给我打电话时有点伤心。我告诉他说，一个人能在拜佛中去世，是非常吉祥的事。

不管任何时候，我们都要保持善心，不要处于恶心当中。如果经常念诵《心经》、《大悲咒》，有助于保持良好的心态。即使不信佛教的人，若经常听佛经、佛号，心也不会那么乱，做事情效率也会高。

（六）问：佛教认为存在地狱，有些人在上师加持下亲眼见到了地狱，可是不一定人人都有这个缘分。我听说在因明当中，通过推导可以证明地狱存在，请上师开示这方面的道理。

答：地狱不是凡夫肉眼的对境，如果没有佛教的基础，不一定马上能用理论推导出来。不过，地狱确实是存在的。在佛教中，许多大德以神通游历过地狱，昨天有人还送了我

一本某大德写的《地狱游记》。

关于六道轮回，凡夫的肉眼只可以看见人道、旁生道，而天道、修罗道、饿鬼道、地狱道则无法触及，只能依靠佛经的描述来了知。佛陀在《阿含经》、《地藏经》等经典中，对地狱的状况就有详细宣说。

若想以因明证成地狱的存在，首先要成立佛陀为量士夫。如果证成了这一点，便可推知佛的语言没有虚妄成分，是真实不虚的，这样一来，就能证明地狱存在是真理了。所以，整个论证是一环扣一环的。如果一个人没有佛教基础，通过几句话是没办法向他解释清楚的。就像在古时候，人们对北美洲完全不了解，也没有相关的地理知识，要用几句话证明北美洲存在，这也是有困难的。



自他快乐的八个秘诀

——上海交通大学演讲

『 2012年10月24日上午 』

主持人致辞：

让我们以热烈的掌声欢迎索达吉堪布，请堪布为我们宣讲“自他快乐的八个秘诀”！

今天的讲课有点特殊，我准备采用藏传佛教的传统讲经方式，所讲的内容也比较难懂，可能有些人感觉比较枯燥，不管怎么样，希望大家能够认真对待。这堂课听下来，我们应该尽量掌握这八个窍诀，并最好能用自己的智慧解释它。

下面，我以武则天的开经偈，作为今天讲课的开始：

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

一、秘诀简介

今天，我们学习的是一部藏传佛教的论典——《修心八颂》。

在藏传佛教的后弘期，印度佛学大师阿底峡尊者来到西藏，将已趋衰落的大乘佛法重新弘扬开来。阿底峡尊者有六大弟子，其中有一位叫博朵瓦，《修心八颂》就是博朵瓦的弟子朗日塘巴造的。

《修心八颂》问世以来，已有八百多年的历史。在藏地的寺院、学校，甚至普通人家里，随处可以看到这八个偈颂。表面上，这个似乎很简单，然而其中的甚深意义，我们可能终生都学不尽。

记得我刚出家时，上师给我传讲了这个法，当时自己还年轻，也比较傲慢，觉得这几个颂词应该很好懂。可是后来，我才发现自己错了，在之后的近 30 年里，每次重温这个法，自己都有新的收获。

今天，你们头一回接触这个法，也许个别人觉得："这没什么稀奇的，我能写出更好的颂词。"然而事实上，这个教言非常殊胜，它是圣者的智慧结晶，根本不同于凡夫分别

念拼凑的文字。所以，希望大家在学习过程中，打消轻慢之心。

《修心八颂》宣说的，大多是圣者的行境，严格来讲，出家人都很难做到这些要求，何况各位被世间的俗务缠身，不可能有太多时间修行佛法，所以，我并不奢望大家 100% 做到其中的要求。不过，即使无法完全做到，大家也要尽自己的能力去做。实在不行，也可以按照这些偈颂发愿。在《修心八颂》中，每个偈颂开头都是："愿我……"，这其实就是一种发愿文。如果你觉得这些发愿非常好，可以将它贴在显眼的地方，经常用它提醒自己。

《修心八颂》是真正的幸福秘笈。生而为人，谁不想获得幸福呢？然而，要想获得幸福，就必须付诸实际行动，否则，光嘴上说"我要幸福"是没用的。如果大家能按照《修心八颂》调整自心，我敢保证各位的幸福感会日益提升。

或许有人怀疑："这个法只有短短八个偈颂，有那么殊胜吗？"其实，所谓的秘诀，就是用最简练的语言，开显最甚深的意义，就像一把小钥匙便可以打开大门一样。所以，大家千万别小看了这八个偈颂。



在藏地，高僧大德们极为重视《修心八颂》。我所在的喇荣五明佛学院，有近万僧人，出家人必须背诵的三部论典中，《修心八颂》就是其中之一，这是学院的创始人——法王晋美彭措仁波切明确要求的。

由于时间关系，今天我不会讲得太广，只是给大家简单介绍这些窍诀。如果在藏地讲这个法，时间会长得多。我家乡有一位八十多岁的老法师，他讲经说法时间特别长，有时候从下午一点讲到七点半，中间没有任何休息，不管下面的听众多累，老法师一直慢慢地讲。不过你们放心，今天，我不会讲那么长时间。

二、秘诀详说

（一）

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

愿我以殊胜如意宝般的饶益他众之意乐，时时刻刻珍爱轮回中的一切有情。

现代社会最需要的，就是爱心。大家知道，不管是什么样的团体，如果里面每个人都怀着自私自利心，这种团体就不会有温暖和安全感。因此，为了让这个世界变得更美好，我们应该不分国家、民族、地域，平等关爱一切众生。

如意宝，是古代的一种宝珠，这种宝珠极为殊胜——无论你希求什么，它都能满愿。同样，珍爱所有众生的心就像如意宝一样，能出生世出世间的一切功德。这种心进一步升华，就是大乘佛法的心髓——菩提心。

谈到珍爱众生，不得不提到杀生。杀生是世间最恶劣的行为，一方面这会欠下可怕的命债，一方面也是没有爱心的表现。在世间，凡是稍微有点素质的人，都不会随便杀生。我看过这样一条新闻：在澳洲举行的一次网球比赛中，一个

运动员回球时，高速飞行的网球击中了一只小鸟，小鸟当即坠地。那个运动员立即中断了比赛，跑到小鸟落地处，跪在小鸟的尸体前，在胸前不断地划着十字……

只有懂得了大乘佛法的精髓，才明白珍爱众生之心是何等重要。大乘佛法认为，之所以要珍爱一切众生，是因为一切众生都对自己有过恩德。这个道理并不难懂，请大家想一想：我们穿的衣服、吃的饭、用的资具，哪个是无因无缘而来的？哪个不是蕴含着无数人的汗水？

其实，只需稍加斟酌，我们便不难发现这样一条规律：一切痛苦源于珍爱自我，一切快乐源于珍爱众生。因此，如果我们把爱的方向从自身转移到他人，痛苦就会越来越少，幸福也会越来越多。

如果有些人顽固地执著："凭什么我要爱一切人？他们又不是我的同胞、家人！"这就是智慧不成熟的表现。事实上，暂且不谈佛教的观点，即便站在科学的角度，我们也应该爱一切人。现代科学发现，不论哪个种族的人，99%的DNA 结构都是相同的。从这个角度来讲，所有人都是平等的，我们应该平等爱一切人，不应该和别人产生隔阂，更不应该和别人发生冲突。

（二）

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

愿我交往任何人时，将自己看得比对方低下，诚心诚意尊重对方，将爱心奉献给对方。

尊重他人，是做人的基本素养。《礼记》云："夫礼者，自卑而尊人。"然而，现在许多人非常傲慢，一点都不懂得尊重他人。尤其是某些成功人士，任何人都不放在眼里，不管走路还是说话，始终是一副目中无人的样子。还有些"官二代"、"富二代"，自打从娘胎生下来，就在鲜花和掌声中度过，自恃家中有钱有势，对别人总是不屑一顾。这样非常不好，人应该时刻保持谦卑的心态，如果因为在财富、智慧方面有过人之处而傲慢自大，这就是大乘佛法所呵责之处。

听我这样一讲，个别人或许想不通："我明明是领导，为什么非要在别人面前显得卑下？"其实，所谓的谦虚、卑下，不是要你舍弃领导的身份，而是要求内心保持谦卑。

因为缺少谦卑，内心就有傲慢一大堆，许多人做什么事情都不成功。现在有些人学历特别高——硕士、博士、博士



后，听起来很不错，可是因为缺乏对别人的尊重心，打起交道来就是另一种感觉了。

所以，在学校里不光要学知识，也要学如何做人。所谓的做人，也不是表面形式。现在有些素质教育只教人怎样微笑、鞠躬、走路，不教如何尊重别人，这不算真正的素质教育。

我始终认为，像尊重他人、自甘卑下这样的善心，在大乘佛法中才有圆满宣说。大乘处处强调善心，在大乘提倡的善心中，最根本的是大悲心、大慈心和菩提心。所谓大悲心，是将一切众生从痛苦中救拔出来的善心。所谓大慈心，是愿一切众生获得快乐的善心。所谓菩提心，是在大慈心和大悲心的前提下，希望众生获得佛果的善心。佛教的历史上，无数高僧大德用自己的一生，完美地演绎了大乘行者的光辉形象，由于内心具有圆满的善心，所以在接触众生的过程中，他们随时随地散发出慈悲的光芒。

学习这个颂词后，大家要想到：今后无论面对任何人，自己都不应该傲慢。其实，身为轮回中的凡夫，即便有一些暂时的圆满，也没什么可傲慢的。以有钱来说，这根本不值得傲慢：一方面有钱不等于功德，另一方面钱是无常的，今天你腰缠万贯，也许一夜之间就会沦为穷光蛋。前几天有人在网上爆料，说广州某贪官有 22 套房产。消息一传开，该官员立即被免职，他的资产也马上被查封。

在我接触的人当中，有些人傲慢心特别重，对任何人都不屑一顾，总觉得自己高人一等。其实，这些人应该想想：世间的一切都是无常的，或许有那么一天，自己会沦落到极其悲惨的境地，那个时候该如何面对现实呢？

凡夫人往往以这样那样的资本而心生傲慢。龙树菩萨曾说过，有些人以才华而傲慢，有些人以相貌而傲慢，有些人以财富而傲慢，有些人以地位而傲慢。在座各位如果有这些心态，我建议你们多看看历史，看看那些威德超群、洪福齐天的大人物最后是什么结局，这样就能打消内心的傲慢。

在这里，我要顺便提醒某些人：当你兴旺发达的时候，不要过于陶醉，以至于忘了体贴、关爱身边的人。有一个官员对我说："虽然工作非常忙，但每周日上午我都会陪陪家

人。因为我想，如果只顾着工作，一点都不管家人，自己以后肯定会后悔。所以我规定：不管再怎么忙，在一个星期中，必须给家人留半天时间。”我认为这种做法挺好，值得许多人学习。

相比世间层面，佛教对体贴、关爱他人有更高要求。大家要努力实践这种精神，不要认为佛教的要求太高了，自己根本做不到。即使我们做不到 100%，做到 20%、10%，甚至 5%，也是可以的，不能因为做不到最好，就彻底不做了。像米拉日巴、印光大师等大德的境界，我们不要说一辈子，一百辈子也不一定做得到，但只要自己不断努力，也可以逐渐接近他们的境界。

（三）

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

愿我恒时观察自心，当烦恼和妄念刚生起时，就认识到这些非理作意会毁坏自他，立即强行断除它们。

末法时代，众生的烦恼极其炽盛。如《地藏经》云：“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪。”当生起烦

恼时，一个人会丧失惭愧心，甚至会无恶不作。对此，培根在《论贪婪》中说得非常清楚："贪婪者为了煮熟自己的一颗鸡蛋，不惜烧掉邻居的一座房子。"

看看如今的社会，到处是豆腐渣工程、毒奶粉、地沟油，以至于人们连走路、吃饭、喝水都没有了安全感。造成这种悲剧，一方面是因为许多人不懂因果，一方面就是因为贪婪等烦恼炽盛。

在烦恼的驱使下，还会爆发个人、家庭、民族乃至国家间的大大小小战争。昨天在上海街头，我看到两个小贩为蝇头小利而打仗，虽然他们打得不厉害，只是用苹果互相砸，但也算一场小战了。

要摧毁烦恼，最好的办法是培养利他心。如果我们经常想着别人的苦乐，经常关心别人，自相续中的烦恼很快会灭尽，当烦恼灭尽后，痛苦也就不复存在了。

（四）

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

当见到恶劣众生因造罪业而遭受剧苦时，愿我犹如遇到

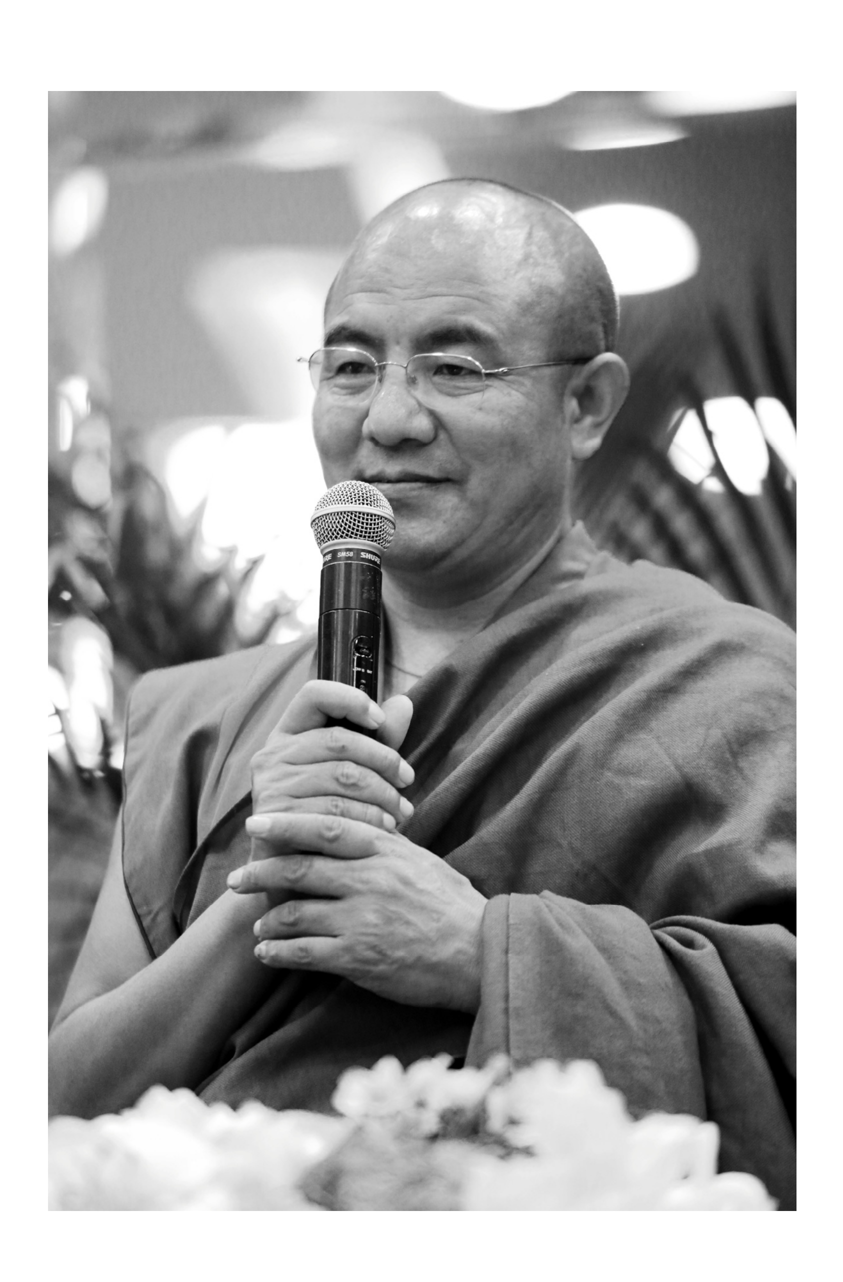
宝藏一样，以难得之心珍爱他们。

现在的社会太缺少爱了，人们都不愿意管别人的事。刚才我讲到两个小贩打仗，当时围观的人不少，可是没有一个去劝架。这虽然不是什么大事，然而从性质上讲，和前一阵子的“小悦悦事件”是一样的。

当发现金矿时，勘探队员会非常高兴。大乘行者的心态则不同，遇到发财的机会时，他们不会欣喜若狂，而看到饥饿者、残疾人、乞丐等可怜众生时，他们会觉得非常难得，会想方设法帮助这些众生。

大乘的爱心是最伟大的爱。世间的爱心是这样的，今天哪里发生灾难了，才想到去奉献爱心，比如汶川大地震期间，许多人向灾民伸出援助之手，然而灾难一过，就不管他们了。站在大乘的角度，这种偶尔的爱心是远远不够的，应该随时随地帮助可怜的众生。

在座各位扪心自问：“我有没有大乘的善心？”恐怕不一定有。看见可怜众生时，你不但不帮助，也许会想：“可怜之人必有可恨之处，他活该受罪……”如果是这种心态，跟大乘的发心就相去甚远了。


SM58
SHURE

当然，要一下子转变串习已久的观念，达到大乘的思想境界，也有一定的困难。不过我希望，今后大家要往这方面努力，要尽量以善心对待一切人和事，不要总是抱着负面心态。如果你经常心怀嗔恨，经常面若冰霜，经常对他人发脾气，不要说来世的果报，即生中也不会收获幸福。

在培养善心时，应该从点点滴滴做起。去年，我在佛教徒中提倡“日行一善”。大家也不妨试着做一做，每天至少做一件有益于自他的善事：看见腿脚不方便的人，过去搀扶一下；别人骂自己时，尽量忍一忍；对别人产生烦恼时，马上调整自心……长此以往，自己的心一定会逐渐贤善起来。

（五）

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

对于以嫉妒心非理诽谤自己的人，愿我心甘情愿地取受亏损和失败，将利益和胜利奉献给他。

这个偈颂加持非常大。《大圆满前行》中有一则公案：以前，恰卡瓦格西到甲向瓦格西家，无意中看到了这个偈颂。他感觉非常稀有，便问：“这是什么法？”甲向瓦格西说：“这

是朗日塘巴尊者造的《修心八颂》。”听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想求得此法。不幸的是，当时朗日塘巴尊者已经圆寂了。后来恰卡瓦想尽办法，在夏日瓦格西前求得了《修心八颂》。依此法修持六年后，彻底断除了对自我的爱执。

世间有这样的观念：“以牙还牙，以血还血”，“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”。作为世间人，持这些理念是可以理解的，然而，站在大乘的角度，就不能有这种心态了，对于非理损害自己的人，我们更应该以慈悲忍辱心去对待。

大乘佛法处处强调吃亏、忍辱。昔日寒山问拾得：“世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治？”拾得答：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

乍一听这个偈颂，有些人可能想：“如果干什么都是‘亏损失败自取受’，那还怎么活下去啊？”这种顾虑是多余的。修行是讲次第的，对凡夫人来说，可以根据自己的接受能力来行持，暂时并不需要所有的事情都吃亏。

人和人之间的冲突，归根结底源于对自我的爱执。在佛

法中，有各种根除我执的窍诀。比如别人骂你时，你可以观想：这些声音就像空谷回声一样，对自己无利无害，很快就会消失得无影无踪……如果善于运用这些窍诀，许多烦恼就无从生起了。

其实，这个偈颂不仅是修心的窍诀，也是为人处事的良方。当遇到他人的谩骂或者诽谤时，是针锋相对地回击，还是以这个方法化解？肯定后者的效果更好。

大家可以试想：本来你没有做对不起人家的事，可是人家硬说你做了，是对方说一句自己顶一句，还是自己先忍着，等对方气消了再解释呢？聪明人一想就知道，当然是后一种方法明智。

由此我想到，在大乘佛法中有许多为人处世的秘诀，不过，这些秘诀掌握在少数智者手中，大多数人都不知道。

佛法重在行持，对于"亏损失败自取受，利益胜利奉献他"这样的理念，大家要努力去实践。刚开始做起来，也许感觉有一定困难，但只要长期坚持，逐渐就会得心应手。

除了自己行持，大家还要将这种理念传播给他人。有的老师在做善法时，要求每个学生捐一元钱，这种做法非常好。

事情看似不大，却能培养学生的爱心。这种爱心扩展开来，延伸到周围的人，延伸到整个社会，这个世界就会变得更加美好。

（六）

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

往昔我曾经利益某人并对其寄以厚望，纵然此人以非理手段陷害自己，愿我也将其视为善知识。

对世间人来说，如果曾经帮助过某人，对方反过来害自己，自己还要把他当作善知识，这根本是做不到的。在座各位学过《东郭先生和狼》，在这种教育的熏染下，大家都觉得坏人必须被干掉。其实，这种理念并不究竟。如果想培养真正的爱心，对于



忘恩负义者，我们更应该以善心来对待。

在如今的社会，忘恩负义之辈特别多。有些老板辛辛苦苦培养出一个人，当这个人有了能力时，不但不回报老板，反而把客户和资源带跑了。以世间眼光看，这种人非常可恨，可是按照大乘佛法的理念，我们不但不应该恨这种人，还要把他们当作善知识。这，就是大乘的崇高境界。

在佛教的历史上，许多高僧大德都以实际行动，完美地展现了这种境界。印光大师无论遇到任何逆缘，都以一个“忍”字来应对。释迦牟尼佛在因地时，即便遇到再恶劣的众生，也不会怨恨对方。

作为高尚之士，要尽量记住别人对自己的恩德，淡忘别人对自己的伤害。不过在现实中，许多人恰恰相反：昨天别人帮了你，今天就忘得一干二净；几年前别人说了你一句，现在还记得清清楚楚。这样非常不好。今后，大家要转变这种习气，心里不要装着太多怨恨，如果怨气太多了，不说其他，对健康也是不利的。

（七）

愿我直接或间接，利乐敬献诸慈母，

老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

愿我直接或者间接将利益和安乐奉献给一切老母有情，自己默默承受他们的苦难。

此处宣说的，就是世间的换位思维。当然，换位思维范围有限，只是人与人之间的换位，而佛法的换位思维范围无限，是将安乐奉献给一切众生，自己承受一切众生的痛苦。

颂词中讲到，直接或者间接利益老母有情。所谓直接利益众生，比如富人拿钱做慈善，医生治疗病人的疾病，老师解除学生的愚痴。所谓间接利益众生，是通过各种方便，让众生逐渐离开痛苦。不管直接还是间接利益众生，我们都应该尽最大努力去做。

从究竟上讲，利益他人就是利益自己。在美国，曾经发生过这样一件真事。一个风雪交加的夜晚，有个叫克雷斯的年轻人因汽车抛锚而被困在野外。正当他焦急万分时，有个骑马的男子路过。见到这种情况，男子二话不说，用马将汽车拖到附近的小镇上。事后，感激不尽的克雷斯掏出钱，准备酬谢对方。男子拒绝说："这不需要回报，但我要你给我一个承诺——当别人有困难的时候，你也要尽力帮助。"在

后来的日子里，克雷斯帮助了许多人，并且每次都将这句话转述给被帮助者。多年后的一天，克雷斯被洪水困在一个孤岛上，一个少年冒着危险救了他。当他感谢少年的时候，少年居然说出了那句克雷斯说过无数次的话："这不需要回报，但我要你给我一个承诺……"这个时候，克雷斯心中涌起了一股暖流：原来，自己串起的这根爱的链条周转了无数人，最后又还给了自己！

关于利他即利自，在大乘佛法中有透彻的宣说。藏传佛教一部叫《入菩萨行论》的论典，其中说："所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。"这个教言讲得非常清楚：利益他人只会给自己带来快乐，自私自利只会给自己带来痛苦。

今天，大家也许是头一回听说大乘的利他理念，感觉可能比较陌生，但只要慢慢观察、慢慢思考，逐渐就会接受，也会知道这种理念的可贵。

（八）

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

愿我的一切所行不被世间八法的分别念所染污，了知万法在胜义中远离四边八戏，世俗中如梦幻泡影，从而无有任何执著，远离一切束缚，从轮回中获得解脱。

所谓世间八法，即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。一般的人都愿意得到利、誉、称、乐，不愿意得到衰、毁、讥、苦。每个人观察一下自己，肯定都对这八种法有强烈的执著，如此就是痛苦的因。如果我们学习了《金刚经》，悟到了“一切有为法，如梦幻泡影”，就能远离世间八法的束缚。

三、结 语

在座各位过去对大乘佛法不太了解，通过今天这堂课，一方面是给大家播下善根，一方面是帮助大家打开思路，让你认识到大乘佛法的根本是利他。

利他不仅是大乘佛法的根本理念，也是全人类必不可缺的理念。如今是 21 世纪，我想，即使到了 30 世纪，人类照样需要它，这种思想依然不会被淘汰。

在朗日塘巴尊者造的八个偈颂中，从各个侧面圆满地宣说了大乘的利他理念，只要我们按照这些秘诀行持，一定可

以有效地提升幸福感。有些人虽然没有学过大乘佛法，可是因为他们实践了这些理念，所以生活中充满了幸福。特蕾莎修女就是如此，她 18 岁当了修女，之后便开始利益他人，虽然物质生活极其简单，可是她的生命中没有任何痛苦，唯有喜乐。像特蕾莎修女一样，这个世界上还有许多爱心人士，他们将生命完全投入于利他，结果无一例外，得到的都是痛苦的减少和幸福的增加。

有些人没发现这个要点，总是抱怨："为什么我这么不幸？为什么我这么倒霉？为什么上级对我不公平？为什么下级对我不恭敬？……"这样的抱怨非常不明智。对这种人，我的建议是：如果你不想快乐就另当别论，想快乐，就停止怨天尤人，从现在开始培养利他心吧！

虽然我修行很差，不过，通过翻阅大乘经论，自己深深感到：人类最需要的就是利他心，谁有了这种理念，谁就会过得充实快乐。我认识一些善心人士，因为始终想着帮助众生，所以他们的生活中几乎没有痛苦，晚上睡觉也特别香。试想，如果他们一直想着自己，可能就没那么快乐了，也许梦中还忙着跟别人争斗、拼杀……

学习自他快乐的八个秘诀后，如果大家经常思维这些道

理，慢慢就会感悟到其中的奥妙，这种感悟有可能改变自己的一生。今天，我们给每个人都发了《修心八颂》，希望大家像对待如意宝一样珍视这些秘诀，不要觉得："这张纸没什么了不起，不过是一张佛教的宣传品而已，这样的宣传品到处都有，甚至乘车、行路时，也经常有人派发这种宣传品。"如果这样想，那就太可惜了。

总之，希望大家生起利他心，有了这种善心，什么事情都好办。当然，凡夫的利他心跟菩萨的利他心有一定距离，我对各位要求不高，暂时达不到菩萨的境界没关系，只要能在减少自私自利、增上利他心方面有所进步，哪怕前进一步，也是一个良好的开端！



附：

上海交通大学问答

『 2012年10月24日下午 』

（一）问：我有一位同学，他去过大大小小的寺庙，几乎都有被骗钱买高香的经历。请问，藏传佛教的寺庙是否有类似情况？佛教怎么看待这个问题？

答：目前，汉地寺院商业化的倾向比较严重。在有些地方，寺院甚至在往上市公司的方向发展，有的已经上市了，有的正张罗着上市。对此，佛教徒和非佛教徒议论纷纷。这种情况如果继续下去，佛教确实会面临危机。

不过，最近国家统战部、发改委等部门联合下发文件，制止寺院“被上市”、“被承包”。如果这些政策能落实，对佛教应该是好事情。

到目前为止，藏地还没有出现这种情况。除了个别大寺院外，藏区的绝大多数寺院还保持着传统特色，没有往商业

化方向发展。

我个人认为，寺院不应该卖门票，一方面许多寺院其实并不缺钱，另一方面如果卖门票，就分不清楚是寺院还是旅游景点了。作为佛教道场，应该保持清净如法，要给人们带来精神上的满足。前段时间，有官员要求喇荣五明佛学院对外开放，搞所谓的“旅游开发”，我们佛学院的负责人就坚决顶住了。

（二）问：出世间快乐与世间快乐有何区别？怎样才能获得出世间快乐？

答：世间快乐源自感官享受，出世间快乐超越了感官享受。

若想获得出世间快乐，首先要生起出离心，了知三界轮回是痛苦的，之后生起度化一切众生的菩提心，最后证悟万法皆空。若能如此，就能获得无法言表的大安乐。

自古以来，无数高僧大德证得了这种境界。只要具足信心和精进，我相信每个人都能证得这种境界。

（三）问：有世间的经历之后出家和从小就出家，这两种人在开悟方面有区别吗？

答：对于开悟来说，从小出家还是半路出家不重要，关键是看自己的信心和精进。如果精进和信心不足，即使从小出家，也不一定开悟；但若具足了这二者，即使很晚出家，也能迅速开悟。

（四）问：您刚才说，前世的因，造就了今生的果。那我们现在做善事，今生中能否改变命运？

答：这要看你行持善法的程度。佛法中讲，如果在佛陀、圣者、僧众等严厉对境面前行持广大善法，以这样的功德，即生中就会现前果报。

业果是极其复杂的，只有通过系统学习，才能通达其中的奥妙。简单讲，业大致有三种：一是现世现报，今生造业后，现世就成熟果报；二是顺生受报，今生造业后，下辈子成熟果报；三是顺后受报，今生造业后，第二世乃至百千万世后感受果报。就像世间人犯罪后，有些立即被判刑，有些过几十年被判刑，有些这辈子都不会受惩罚。

（五）问：既然诸法是空性的，那我们何必执著于幸福？

答：究竟上讲，一切法都是空性，如果一个人证悟了空性，自然就不会执著幸福，因为他已获得了最究竟的幸福，就像获得博士学位的人，肯定已掌握了小学的知识一样。但如果还没有达到这个境界，就需要执著幸福。



要知道，万法皆空是就实相而言的，追求幸福是就现相而言的，二者不能混为一谈。打个比方，以物理学家的眼光观察一个瓶子，它是由分子、原子等粒子组成的，但物理学

家并不会认为瓶子不存在，也不会否认瓶子能盛水。同样，学佛的人也不能以实相来否定现相。

永嘉玄觉禅师说："梦里明明有六趣，觉后空空无大千。"六趣众生的苦乐就像做梦，然而，没有从轮回的迷梦中醒来之前，这些苦乐感受都是无欺存在的。只有完全证达了万法皆空，才不需要追求幸福、逃避痛苦。

（六）问：我有一个朋友患忧郁症并失去了工作，还有一个朋友总想自杀。这些都是前世的业障造成的吗？他们该怎么办？

答：现在罹患精神疾病的人特别多。我想，不管遇到什么痛苦，都要有面对的勇气，千万不能选择自杀。毕竟生命是最宝贵的，留得青山在，不怕没柴烧，暂时没钱、没工作不要紧，这些可以慢慢来。

忧郁症的原因比较复杂。如果是前世的业力所致，比如前世欠了命债，这种比较难以对治；如果是暂时的鬼神和非人制造违缘，则可念莲花生大士心咒"嗡啊吽班扎革日班玛斯德吽"，只要经常持诵，病情就会逐渐好转。

佛教认为，在所有的疾病中，相当一部分是鬼神和非人引起的。在遇到鬼神和非人作祟时，最好的办法就是念莲花生大士心咒。

其实，不管你信不信某种药，只要肯服用，就一定会有作用。同样，不管你对佛法有没有信心，只要精进念诵莲师心咒，就会遣除鬼神和非人制造的违缘。

因此，在生活中遇到违缘时，最好多念莲师心咒。我自己便是如此，有时候做了恶梦，醒来以后马上就念莲师心咒，心情很快就会平静下来。

（七）问：身口的克制，比如戒杀、吃素，这些很容易做到，而起心动念比较难克制，如何克制不清净的意念?

答：相对于身口，心确实比较难克制。正因为如此，佛陀才依次说身、口、意，先从调整身体入手，再调整口业，最后才调整心。

如果想调伏内心的烦恼，就要按照佛陀的教言，首先护持好自己的身、口，然后长期对治自己的烦恼，这样，心就

会逐渐变得调柔。

（八）问：您刚才提到，帮助别人是一种快乐。可由于自己的力量渺小，有时候无法真正帮助到对方，这反而会让我觉得非常难过。既然自己的力量如此微不足道，这种付出有意义吗？还值得坚持下去吗？

答：当今这个时代，做善事违缘重重，造恶业则往往很顺利。但无论如何，帮助他人的发心不能退，我们能做到多少，就去做多少。

有这样一个故事：退潮后，海边的沙滩上留下很多小鱼，在烈日的炙烤下，它们即将面临死亡。这个时候，一个孩子来到海边，一条一条捡起小鱼，把它们放进大海。有人问孩子："沙滩上有那么多小鱼，你捡得过来吗？一条小鱼而已，有谁会在乎呢？"孩子一边往海里扔鱼，一边说："你看，这一条在乎，这一条也在乎……"同样，在帮助他人的过程中，往往会遇到各种阻碍，真正帮到的人也许非常少，然而自己不能因此而灰心，要知道，总有人在乎我们的帮助。

我认识一位法师，去年他在弘法利生过程中遇到了阻碍，别人对他的做法不太理解，他自己也感觉很为难。一天

晚上他找我谈心，说准备放下一切，不做寺院的住持了。我劝他："还是继续干下去吧。如果你是为了自己做事，可能会有痛苦；如果你没有自私自利心，是以饶益众生的发心做事，即使事情不成功，也不会痛苦。"最终，他听从了我的建议，坚持了下去。

所以，在利益众生的过程中，我们能做多少就做多少，不要轻言放弃。只要有一口气，就要去帮助众生！



（九）问：*在家居士怎样才能保持精进？*

答：现在诱发散乱的因缘相当多，作为皈依三宝的人，对每天的生活要有所规划，早起晚睡，少接触不学佛的人，尽量挤出时间修学佛法。

（十）问：我是一名藏传佛教徒，每天都修上师瑜伽。请问：上师瑜伽是否相当于禅修？

答：禅修有两种，一是观察修，一是安住修。上师瑜伽中包括了这两种禅修。

修上师瑜伽时，在自己前方观想上师，把他当作三世诸佛的总集，并且虔诚地祈祷上师，这相当于观察修。之后，观想上师放光融入自身，上师的智慧和自己的心融入一体，安住在这样的境界中，这相当于安住修。

（十一）问：每天花两个小时念经磕头，不闻佛法不读佛书；每天花两个小时听闻佛法阅读佛书，不念经磕头，哪一个更有功德？

答：每天吃饭不吃菜，或者每天吃菜不吃饭，哪一个更有营养？

（十二）问：六道轮回像一台巨大的机器，众生就像机器里的部件，慈悲的佛陀站在机器旁边，不断地将苦难众生救拔出来。我想问：谁制造了这个机器？又是什么动力

使它不断地运转？

答：这个比喻不太恰当。轮回是广大无边的，不能用有限的机器来比喻。轮回没有一个推动者，众生流转轮回是一种自然规律，如同播下毒种会生长毒果一样，造了有漏业，必定会转生轮回，乃至没有停止造业，就会不断地流转下去。在此过程中，没有一个外在的主宰者。

若想真正了解轮回，必须学习佛教的四谛或十二缘起。知道了这些道理，就会明白轮回是怎么回事。

（十三）问：既然“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，那了知幸福的心可得吗？

答：三心不可得，是《金刚经》中的话。在实相中，过去、现在、未来心皆不可得，所以，了知幸福的心也不可得。如果一个人到了三心不可得的境界，就会像藏地的米拉日巴尊者、汉地的济公活佛一样逍遥自在，没有任何约束。

证达这种境界，首先要在理论上明白万法本空。在中观当中，有许多抉择空性的理论。如果以这些理论分析，我们就会知道：一切万法，从内在的心，到外面的境，完全都是

不存在的。

在没有证达空性时，了知幸福的心还是有的，害怕痛苦的心也是有的，因此，我们需要远离痛苦，追求幸福。当然，所追求的幸福也有两种——暂时的幸福是满足心；究竟的幸福是断除烦恼障和所知障，获得圣者的果位。

（十四）问：前些时候，我看到一段话："人生有三重境界，第一重是'看山就是山，看水就是水'，第二重是'看山不是山，看水不是水'，第三重是'看山还是山，看水还是水'。"请您解释一下这三重境界。

答：没学佛的时候，对万法有强烈的实执，这就是"看山就是山，看水就是水"；学佛之后，以中观的理论观察时，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，这就是"看山不是山，看水不是水"；学佛到一定境界后，虽然体悟到无一法可得，但在显现中仍要随顺众生，这就是"看山还是山，看水还是水"。

就拿幸福来讲，也可以相应这三种境界：首先，没学佛时认为，幸福是个真实存在的法；中间，学习佛法后，明白幸福是一种心态，而且它是空性的；最后，虽然有了不可思

议的境界，可是在随顺众生时，也承认幸福是存在的。

需要指出的是，随顺众生非常重要！佛陀已证悟了最高的境界，可是在众生面前，他还是像普通人一样托钵、吃饭。许多大成就者也是如此，虽然内心有常人望尘莫及的境界，但外在的显现还和普通人一模一样。

（十五）问：何为大乘佛教？何为小乘佛教？我们应该信仰大乘佛教还是小乘佛教？

答：小乘佛教，常被认为是南传佛教，在斯里兰卡、缅甸等国比较兴盛。大乘佛教，往往被认为是北传佛教，在中国、日本等国比较兴盛。

阿底峡尊者说过："大小乘的差别，看是否具足菩提心。"具有菩提心叫大乘，不具足菩提心叫小乘。如果只想自己离苦得乐，这种发心属于小乘。不仅为了自己解脱，还想度化无边无际的众生，这就是大乘的发心。

选择大乘还是小乘，主要看自己的心态。如果你的心力比较强大，度众生的意乐很强，就可以选择大乘佛教。

（十六）问：在修上师瑜伽时，是否可将莲花生大士观为根本上师？

答：上师瑜伽有两种观想方法。全知无垢光尊者在《大圆满虚幻休息》中说："修持上师瑜伽时，上师的形象无需改变，上师是什么样，就直接观想那种形象。"其他有些经论中则说，修持上师瑜伽时，可以观想本体为上师，形象为莲花生大士，或是文殊菩萨、观音菩萨等。

具体采用哪种方式，要看自己对上师有没有如佛般的信心。如果有，就可以直接观想上师的形象；如果没有，最好是观想上师的形象为莲花生大士。

（十七）问：为什么梦中犯错不算犯错，现实中犯错却算犯错？

答：按别解脱戒的观点，梦中犯戒虽然有一定过患，但因为不具足真实的对境，所以不算真正犯戒。

月称论师说："人有三层梦：一是晚上睡觉的梦，二是现在的人生，三是成就的时候。"现在我们还没从轮回的迷梦中醒来，如果有一天你觉悟了，那时就会发现，过去所做

的罪业犹如梦中的罪，从来没对自己造成过真正的伤害。

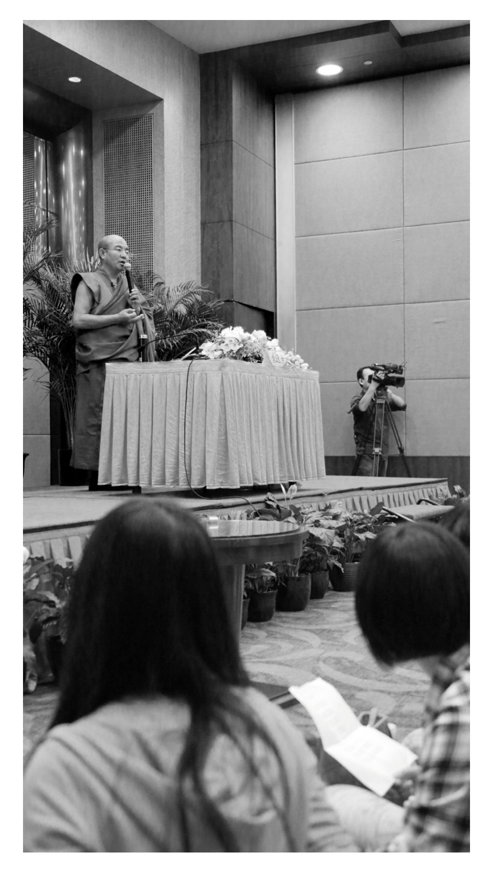
这个道理非常深，大家可以慢慢体会。

（十八）问：我总感觉自己这半辈子太苦了。请问，有没有办法改变下半辈子的命运?

答：做善事是改变命运的唯一方法。佛教认为，虽然人生的主线是命定的，但也并非完全不可改变。如果我们大量做善事，命运就会朝好的方向改变。学过《了凡四训》的人，应该都明白这个道理。

值得提醒的一点是，大家不要总是抱怨人生太苦了。其实，苦就是人生的底色，如果明白这一点，苦的感受或许就不那么明显了。比如身体患了疾病，病苦虽然比较难忍，但由心态而导致的痛苦，完全可以通过调整而消除。

实际上，应该说你们非常快乐，如果去监狱看看，才知道什么样的生活是痛苦。我去过一些监狱，在许多犯人的内心中，唯一的愿望就是跟亲人交谈一个小时。现在我们每天能跟亲人和朋友聊天，这个时候不但不珍惜，反而经常跟他们吵吵闹闹。如果有一天你被关在监狱里，有一次机会和亲



友聊天，可能就非常满足了。

所以，大家应该反思，不要总认为自己太苦了。如果经常有这样的怨气，就会给生活平添许多不开心。对于外境的好坏，我们应抱着随缘的态度，做事情时的成败也要随缘。当然，随缘并不是消极，对于有意义的事，不能轻易放弃，还是要努力去做。

（十九）问：我长期吃素，兼修八关斋戒，可是经常会遇到被动杀生，比如朋友请吃饭时要点杀。我该怎么办?

答：佛教徒一般不会主动点杀，不过，现在的人结婚或者过年时经常大量杀生，有些佛教徒不得不应酬，结果染

上了罪业。如果是这种情况，就应该多忏悔。

在我一生中，最不愿看到的事情就是杀生。小时候，只要碰到杀牦牛的场面，我尽全力也不能阻止的话，就只好跑开，因为实在不忍心看到那种惨况。

从因果上讲，杀生的后果非常可怕。倘若经常杀生，不要说本人会遇到各种不幸，甚至子孙后代也会受影响。因此，希望大家尽量不要杀生！

问：吃素的人可否食用鸡蛋和牛奶？

答：如果是严格的素食者，鸡蛋和牛奶都不应该吃。不过，一般来讲，有些鸡蛋不是受精卵，无法形成真正的生命，所以有些素食者也吃鸡蛋。

由于轮回皆苦，所以在这个世界上，完全没有罪业的食物是找不到的，甚至吃米饭和蔬菜，在种植的过程中难免造业，多多少少也有一点过失。

总之，吃鸡蛋和牛奶间接会对母鸡和奶牛带来痛苦，不过和吃肉比起来，吃蛋、奶的后果不算很严重，比较容易忏

悔清净。

（二十）问：我妈妈患了癌症，有什么方法能帮助她？



答：人常常是得了不治之症后，才会反思是不是恶业的果报，但这时往往已经晚了。所以，大家现在一定要清楚，哪些行为是有罪的，哪些行为是没罪的，平时的行为就要有所取舍，这样才不会将来后悔——这是一个来自青藏高原出家人的肺腑之言。

昨天我和交大的老师聊天时，有人提到，有些癌症患者一心念佛，后来竟奇迹般地痊愈了。所以，当罹患绝症、来日无多时，如果能念观音心咒、佛号，并辅以放生等善行，

一定会有所帮助。我希望你劝母亲多念佛，不管最后能不能活下去，这对她都有极大利益！

（二十一）问：佛教提倡出世，儒教提倡入世，佛教追求精神上的财富，儒教追求现实的东西。您如何评价儒教？

答：如你所说，佛教对出世确实讲得比较多。由于今天的场合比较特殊，所以，我主要是以入世理念来讲佛法的。如果完全讲出世的道理，比如空性的概念、菩提心的修法，各位不一定能接受。

其实，儒教并非完全不重视精神财富，古代的大儒都是内在修炼极为圆满的贤哲，不过相对于佛教，儒教偏重于现世的关怀。我们知道，儒教更多的是讲如何为人处世，如何孝顺父母，而对于来世的解脱和度化一切众生，并没有深入剖析。

当然，不管儒教还是佛教，都是传统文化的精华，都值得我们学习。南怀瑾说过："从历史的经验看，只有儒释道结合起来，才能给中国人带来全面的提升。如果儒释道缺少其一，就不会圆满。"我个人对传统文化非常感兴趣，平时

看书也偏重看古人的书。希望大家也多了解一些传统文化，从老祖宗的智慧中汲取营养。

主持人结语：

诚如堪布刚才所言，传统文化博大精深，因此，如果我们能将儒释道甚至中西方文化融会贯通，智慧就会比较成熟，看问题也会更客观。

听了堪布的讲座，我有一个深刻的感悟：人生的每分每秒都是有意义的，任何一个善念或者恶念都会起作用，对今生或者来世都会产生影响。有些朋友算过命，觉得自己一生就这样了。我想劝这些人：命是可以改的，如果自己不断地行善，不断地利益众生，一定会走上幸福之路。

好，请大家全体起立，以热烈的掌声感谢堪布、欢送堪布！

